

## Programa de mindfulness y reducción de estrés de 8 semanas en Barcelona

creado por Jon Kabat-Zinn de la Universidad de Massachussets

Organiza: [sloyu.com](http://sloyu.com) - edición lunes, del 29 de enero al 19 de marzo de 2018

### Contenido programa MBSR

Los participantes podrán, durante 8 semanas, conocer las prácticas del Mindfulness y experimentar sus efectos y beneficios en su vida diaria incorporando herramientas y técnicas útiles en su trabajo, su vida privada y en sus relaciones. **No se requiere experiencia previa.**

Es un programa altamente experiencial en el que se aprenden prácticas formales y informales de Mindfulness. Se realizan ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación, ejercicios de movimiento consciente y dinámicas en grupo.

### Temas tratados en las sesiones:

Sesión 1: Introducción al Mindfulness. ¿Cómo aprendo a estar en lo que estoy haciendo?

Sesión 2: La percepción de la realidad. ¿Las cosas no siempre son lo que parecen?

Sesión 3: Reconocer las emociones. ¿Cómo puedo regular mis emociones difíciles?

Sesión 4: El estrés. ¿Cómo me puedo entrenar para tener una mayor resiliencia?

Sesión 5: Actitudes ante el estrés. ¿Qué estrategias hay para responder al estrés?

Sesión 6: Comunicación consciente. ¿Cómo expresarme y cómo escuchar de verdad?

Sesión 7: Gestión del tiempo. ¿Cuáles son las prioridades en mi vida?

Sesión 8: Integrar Mindfulness en tu vida. 8 semanas de práctica... ¿Y ahora qué?

### La duración del programa es de 30 horas

Los lunes 29 de enero, 5, 12, 19 y 26 de febrero, 5, 12 y 19 de marzo de 2018 de 18:30h a 21:00h.

Lugar: Aula Gestalt en Portaferriça 18, bajos interior, Barcelona. El domingo 11 de marzo, sesión intensiva de 10:00-18:00h. Es obligatorio asistir a la sesión informativa del 15 de enero.

Los instructores son Elisenda Pallàs o Joost Scharrenberg, cofundadores de Sloyu.com.



### El precio del curso es de 390€ e incluye

- 8 sesiones de 2,5h (lunes 18:30 a 21:00), 1 sesión intensiva de 8h (domingo 11 de marzo)
- Incluye manual de entrenamiento y audios con meditaciones guiadas y ejercicios conscientes
- Certificado oficial de asistencia y participación por un Instructor Acreditado en MBSR
- Descuento del 10% en el precio si pagas antes del 1 de diciembre de 2017 (Early Bird)

Más información: [sloyu.com](http://sloyu.com) o por email: [info@sloyu.com](mailto:info@sloyu.com)

También puedes [reservar tu plaza ahora en nuestro formulario online](#)